

№Сб. рел 2 день

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККА
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,40	9,8	
20/2015 Салат из свежих огурцов	70	46,00	4,26	1,26		
3/2015 Бутерброд с сыром, маслом	30/15/8	6,25	10,7	15,5		
	сред.	17,55	5,12	8,85		
1-ЫЕ БЛЮДА						
111/2004 Борщ Сибирский с мясными фрикадельками(п/ф) со сметаной	250/11/15		4,30	7,2	13,48	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2020 Фрикассе из куриных грудок	70/50		20,9	23,4	4,36	
ТТК 2021 Бифштекс рубленый по-домашнему п/ф, цветная капуста замороз. (доп. гарнир)	90/30		14,3	14,1	9,74	
ТТК 2021 Горбуша запечённая с сыром (филе)	75/5		18,6	11,2	2,64	
	сред.	17,90	16,23	5,58		
ТТК 2017 Сырники "Классические" (п/ф) со сгущённым молоком	4шт/140/25		38,2	11,3	43,9	
	сред.	38,20	11,26	43,88		
ГАРНИРЫ						
ТТК 2011 Макароны отварные (с маслом сливочным)	180		6,77	5,4	43,1	
ТТК 2015 Капуста тушёная	180		4,3	7,4	18	
	сред.	5,54	6,4	30,57		
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,06	0,0	8	
ТТК 2021 Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,1	0,04	10,7	
	сред.	0,08	0,03	9,36		
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	
	Итого с					
	самост.бл	73,00	58,60	16,81	83,19	6
	юдом-					
	Итого-	73,00	43,84	28,16	75,46	6

№Сб. рел **3-ий день**

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	КК
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	90		0,36	0,36	8,82	
71/2015 Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,06	1,14	
ТТК 2016 Салат из фасоли и кукурузы с сыром, сухариками	60		4,4	9,0	6,69	
	сред.		1,73	3,14	5,55	
1- ые БЛЮДА						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (п/ф)	250/11		4,6	4,4	21	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2019 Котлеты "Школьные" (п/ф), европейская смесь заморож. (доп. гарнир)	90/45		13	12,4	14	
ТТК 2019 Цыплята запечённые	110		29,1	31,9	0,08	
ТТК 2019 Говядина со стручковой фасолью	40/30		12,2	15,4	2,4	
ТТК 2021 Горбуша запеченная с овощами	70/25		14,8	9,6	2,61	
	сред.		17,28	17,33	4,77	
ТТК 2018 Блинчики (п/ф) со сгущённым молоком	5шт/225/45		15,6	12,2	94,7	
	сред.		15,60	12,19	94,70	
ГАРНИРЫ						
ТТК 2020 Пюре картофельное	150		3,28	4,7	22	
ТТК 2020 Рис отварной с овощной смесью (мексик. смесь с красной фасолью)	180		6,4	8,0	52	
	сред.		4,84	6,33	37,02	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай чёрный, зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	
ТТК 2021 Компот из свежих яблок	200		0,08	0,1	11,9	
	сред.		0,04	0,04	9,97	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	25/20		2,77	0,4	21,1	
	Итого с					
	самост. бл	73,00	20,14	15,77	131,3	75
	юдом-					
	Итого-	73,00	26,65	27,24	78,40	66

№СБ. рел 4 день

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Плоды свежие (яблоки)	90		0,36	0,36	8,82	42
ТТК 2015 Салат Успех (огурцы свежие, яйцо, сыр, соус Переменка)	60		2,7	4,5	1,07	56
ТТК 2015 Яйцо по соусом "Переменка" с зеленым горошком	48/10/10		6,69	11,3	1,4	134
	сред.		3,25	5,38	3,76	77
1-ые БЛЮДА						
99/2015 Суп из овощей с фрикадельками из птицы (п/ф), со сметаной	250/11/15		4,14	9,14	11,8	148
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2019 Гуляш из филе грудок индейки	60/60		17,3	26,3	4,08	322
ТТК2016 Горбуша запечённая с сыром,соусом Переменка	70/8/8		19,6	16,2	3,29	237
	сред.		18,45	21,23	3,69	280
ТТК 2021 Плов с говядиной	50/200		20,1	23,3	53,5	505
ТТК 2019 Буритос с отварной курицей и сыром	185		22,2	36,2	30,4	540
	сред.		21,14	29,79	41,93	523
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Каша гречневая вязкая	180		4,19	5,6	26,4	173
ТТК 2016 Пюре гороховое с маслом	180/5		20,7	5,1	43,3	302
	сред.		12,47	5,32	34,87	238
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай пакетированный с сахаром,лимоном	200/8/7		0,06	0,0	8	34
ТТК 2021 Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,6	48
	сред.		0,09	0,02	9,80	41
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	25/25		3,15	0,5	23,6	114
	Итого с					
	самост.бл	73,00	27,63	35,69	79,09	755
	юдом-					
	Итого-	73,00	37,40	32,44	75,71	749

№Сб. рет **5 день****Наименование блюд**

	выход	стоимост.	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	90		0,36	0,36	8,82	42
20/2015 Салат из свежих огурцов	65		0,44	3,95	1,18	42
53/2013 Салат Витаминный (капуста, морковь, яблоки, сахар, м/раст) с яйцом	100/0,5шт		4,38	8,04	11,08	135
	сред.		1,73	4,1	7,03	73
1-ые БЛЮДА						
97/2015 Суп картофельный с мясными фрикадельками (п/ф)	200/11		3,7	3,9	16	114
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Горбуша запечённая	80		20	11	4,04	195
ТТК 2021 Бифштекс рубленый по-домашнему п/ф, цветная капуста замороз. (доп. гарнир)	90/35		14,4	14,2	9,94	223
ТТК 2019 Шашлычок из куриной грудки на шампуре	90		15,5	18,0	1,13	227
	сред.		16,64	14,42	5,04	215
ТТК 2017 Сырники "Классические" (п/ф) со сгущённым молоком	4шт/140/35		38,9	12,1	49,4	469
	сред.		38,93	12,11	49,42	469
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ТТК 2016 Рагу овощное	150		2,8	7,64	16,8	149
ТТК 2020 Овощная смесь отварная (европейская смесь с красной фасолью)	40		1,4	1,33	3,55	34
	сред.		2,93	5,16	22,78	151
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай чёрный, зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
699/2004 Напиток лимонный	200		0,14	0,0	24,4	101
	сред.		0,07	0,01	16,22	67
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	25/25		3,15	0,5	23,6	114
	Итого с					
	самост. бл	73,00	43,88	16,68	96,2	723
	юдом-					
	Итого-	73,00	24,52	24,15	74,61	619

№Сб. рег 6 день

СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

338/2015	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,40	9,8	47
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	150/5	17,8	15,5	31,4	337
ТТК 2019	Кольцо песочное	48			13,1	53
648/2004	Кисель из концентрата	200	3,3	0,7		139
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	20/20	2,52	0,4	18,8	91
	Итого-	73,00	24,05	16,93	73,09	667

Начальник отдела по организации питания
Зав. производством
Калькулятор

Оженица